

## 242-K30330 Der Beckenboden - Schlüssel der Bewegung - Kraft aus der Mitte

Beginn Donnerstag, 24.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr 6,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Brigitte Korneli

Kursort Saal 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Der Beckenboden ist der Schlüssel zu allen Bewegungen, zu guter Körperhaltung, und Stimme, zu Dynamik, stabilem Gleichgewicht und harmonischer Koordination in unserem Körper. Wer den Beckenboden wieder bewusst in die Bewegung mit integriert wird leistungsfähiger, fitter und fühlt sich wohler. Eine aufgerichtete Haltung strahlt nicht nur Schönheit und Stärke aus, sie macht auch auf mentaler und emotionaler Ebene belastbarer, stabiler und gelassener.

Dieser Vortrag vermittelt anschaulich den Aufbau, die Struktur und die Funktion des Beckenbodens und erklärt, warum der Beckenboden so wichtig für unsere Bewegung und Beweglichkeit ist. Er zeigt auf, was einen gesunden Beckenboden ausmacht und welchen enormen Einfluss er auf unsere Gesundheit, Energie, Ausstrahlung und Lebensfreude hat. Zum Abschluss erhalten Sie einige Ideen und Anleitungen zu Übungen rund um den Beckenboden.

Eine Veranstaltung der Gesundheitskampagne 2024 "Frauengesundheit – ein Leben lang" des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Landratsamt Main-Spessart.

Siehe auch Workshop 242-K30242 und 251-K30243

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.10.2024	19:00 - 20:30 Uhr	vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)